



Kankyó Tannier

A
MAGIA
DO
SILÊNCIO



**UMA NOVA VOZ
DO BUDISMO**

Um olhar moderno e descontraído sobre práticas e tradições milenares que conduzem à calma e à serenidade.

Título original da edição em francês: *Ma cure de silence*

Copyright © 2017 por Editions First, um selo de Edi8, Paris, França

Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: André Telles

preparo de originais: Viviane Diniz

revisão: Alice Dias, Hermínia Totti e Rebeca Bolite

diagramação e adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

capa: © Bachtz

imagem de miolo: Elina Li / Shutterstock

foto da autora: © Manuela Böhme

adaptação para e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T172m

Tannier, Kankyo

A magia do silêncio [recurso eletrônico]/ Kankyo Tannier; tradução de André Telles. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

recurso digital

Tradução de: *Ma cure de silence*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0656-4 (recurso eletrônico)

1. Espiritualidade. 2. Exercícios espirituais. 3. Meditação. 4. Livros eletrônicos. I. Telles, André. II. Título.

18-51236

CDD: 158.128

CDU: 159.95

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

Sumário

INTRODUÇÃO

Um livro diferente

Para começar, um pedido de desculpas

Meus primeiros passos no caminho do zen

A dança dos rótulos

O comitê de redação

Onde escrevi este livro

Modo de usar

PARTE 1: **O que é o silêncio?**

CAPÍTULO 1: **As virtudes do silêncio**

Tentativa de definição

Alguns benefícios de uma vida mais silenciosa

Superar os obstáculos

CAPÍTULO 2: **Os grandes silenciosos**

Os animais, reis do silêncio

Lala e o momento presente

No silêncio de um mosteiro zen

PARTE 2: **Silencie tudo**

CAPÍTULO 3: **Silencie os olhos**

A poluição visual e o fascínio pelas telas

Controlar o olhar: como e por quê?

Tranquilizar o olhar: as pausas visuais

Os benefícios da simplicidade

Para encarar nossas imagens mentais e depois deixá-las ir

CAPÍTULO 4: Silencie as palavras

O mito do silêncio total

Aprender a se calar

Exercícios para clarear a mente e silenciar o crítico interior

CAPÍTULO 5: Silencie o corpo

Um corpo ausente

Por uma nova relação com o corpo: aprender a sentir

O corpo silencioso

PARTE 3: A prática do silêncio

CAPÍTULO 6: Uma prática de silêncio em casa

Preparação

Procedimento

CAPÍTULO 7: O silêncio dos atos ou espiritualidade ética

A Terra: uma mãe superpaciente

Um retorno à simplicidade

Vegetarianismo ou a arte de não comer seus amigos

Algumas práticas para o dia a dia

Para ir mais longe